

第 1 天 耶穌的命令

惟獨那專一地聽從耶穌的命令，並毫不抗拒地服在祂轆下的人，才發現祂的擔子是輕省的，且在這柔和的壓力下，領受走正路的能力……又假若我們響應了祂的呼召而作門徒，我們將會被領到甚麼地方去呢？這恩召要求我們作甚麼樣的決定與捨棄呢？要回答這些問題，我們必須來到祂的面前，因為只有祂知道答案。惟有吩咐我們跟從祂的耶穌基督知道這旅程的終點。但我們卻知道那將會是一條充滿著憐憫的道路。因為作門徒就是喜樂的意思。

輔助經文

凡勞苦擔重擔的人可以到我這裏來，我就使你們得安息。我心裏柔和謙卑，你們當負我的轆，學我的樣式；這樣，你們心裏就必得享安息。因為我的轆是容易的，我的擔子是輕省的。（太十一 28～30）

安靜默想

• • •

思考問題

- 我們應該遵守的是耶穌的甚麼「命令」? (參約十五 12)
- 如果這命令就是耶穌的「軛」, 那麼當我們不加抗拒而背負它的時候, 我們可會怎樣被改變過來?
- 為甚麼遵守耶穌的命令可能會導致艱難的「決定與捨棄」?

詩篇靈語

耶和華啊, 求你將你的道指示我,
將你的路教訓我!
求你以你的真理引導我, 教訓我,
因為你是救我的神。
我終日等候你。(詩二十五 4~5)

筆下省思

- 作門徒的意思不只是單單相信耶穌而已, 它的意思是跟隨耶穌。在你的日記裏, 反思你現在是如何跟隨耶穌。
- 你體驗到作門徒是「喜樂」的事嗎? 你作門徒的「擔子」是否「輕省」呢?

2010基道文字事工有限公司版權所有。

- 你有沒有感覺到，耶穌或會想要帶領你到某些地方，是你寧可不去的？如果你有這樣的感覺，請指出那些是甚麼地方，以及攔阻你的是甚麼？

代禱指引

具體地為家人、朋友和同事禱告，好叫他們能夠清楚地聽見作門徒的呼召（就是實踐愛和公義的呼召），並且在具體的現實生活中，體驗到遵守耶穌的命令是喜樂的事。

是日禱文

主耶穌，惟有你知道我的路通往哪裏，但我深信，即使我不知道這條路，也不知道目的地是哪兒，你總是與我同在，走在我前面；我以喜樂的心跟隨你。

靈程心得

第 2 天 每日靈糧

信徒一天之中需要有個獨處的時間，是為了下述三件事：**默想經文、禱告、代禱**……

在默想中，我們是根據上帝的應許，讀所選的經文，相信這段經文無論對我們個人今天的生活，還是我們作為信徒整體，都有特別體己的意義，同時，不獨有為會眾而設，也有為我個人而設的聖道……〔我們〕將上帝的道當作上帝向我們所說的話便可以了。我們不問這段經文對別人有甚麼意義。即使對我們傳道人來說，也不是叫我們怎樣去教導別人，而是留心這段經文對我們自己有甚麼特別的教導。

輔助經文

應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求、和感謝，將你們所要的告訴神。神所賜、出人意外的平安，必在基督耶穌裏保守你們的心懷意念。（腓四 6～7）

安靜默想

• • •

思考問題

- 為甚麼默想經文、禱告和代禱對信仰生活是那麼的重要？
- 要做到每天抽出時間來獨處，默想經文、禱告和代禱，其中可會有甚麼障礙？要如何克服這些障礙？
- 「將上帝的道當作上帝向我們所說的話」，而不是當作給別人的話來讀，如何帶來靈性上的更新轉化？

詩篇靈語

你的言語在我上體何等甘美，
在我口中比蜜更甜！
我藉著你的訓詞得以明白，
所以我恨一切的假道。
你的話是我腳前的燈，
是我路上的光。（詩一一九 103～105）

筆下省思

- 在你的日記裏，反思你目前的禱告和默想生活，你感到滿意嗎？你有沒有給這些活動充分的時間？

2010基道文字事工有限公司版權所有。

- 你可如何增加每天用在默想、禱告和代禱的時間？
- 寫下一些你最近從默想經文中學會的東西。這在你的人際關係或工作上怎樣改變了你？

代禱指引

為你自己、你的家人和屬靈的友人（提名）禱告，好叫你們在閱讀神話語上得著鼓勵和智慧。祈求主讓你在了解他人的需要以及在為他們禱告的事上有辨識力。

是日禱文

主，求你吸引我到你活潑的道那裏，讓它成為我旅途上的食物。

靈程心得

第 3 天 清晨的禱告

白天既獲合一，那麼整日便有次序和紀律。這是必須要在晨更的禱告裏尋找的，找到了便在工作中予以持守。清晨的禱告決定白天的生活。我們慚愧自己浪費了時間，陷入各樣的試探，工作無精打采，而且無論思想上或與人往來都顯得雜亂無章、粗暴無禮，究其原因，往往正是因為我們忽視了晨更禱告之故。若是出於禱告的結果，我們對時間的組織和分配，就會緊湊得多。

輔助經文

次日早晨，天未亮的時候，耶穌起來，到曠野地方去，在那裏禱告。（可一 35）

安靜默想

...

思考問題

- 「清晨的禱告」在哪些方面「決定白天的生活」?
- 我們遇到的許多難題，都是「因為我們忽視了晨更禱告之故」，你同意這個說法嗎？為甚麼？
- 禱告怎樣能指引出「我們對時間的組織和分配」?

詩篇靈語

耶和華啊，求你留心聽我的言語，

顧念我的心思！

我的王我的神啊，

求你垂聽我呼求的聲音！

因為我向你祈禱。

耶和華啊，早晨你必聽我的聲音；

早晨我必向你陳明我的心意，並要警醒！（詩五 1～3）

筆下省思

- 你通常怎樣運用清晨的時間？把它寫下來。你在上班或上學之前做些甚麼？
- 你對自己如何運用清晨的時間感到滿意嗎？如果不滿意，你想怎樣運用清晨的時間呢？

- 按你目前的情況，禱告如何作為你清晨的時間的一部分呢？你想作出甚麼改變嗎？

是日禱文

主，求你指示我清晨中的一段時間，讓我可以新的一天聆聽你的聲音，在新的一天跟你談話。

靈程心得

第 4 天 禱告和工作

晨更以後直到晚上，這一整天便屬於工作的時間了。「人出去做工，勞碌直到晚上。」(詩一〇四 23)在大多數的情況下，信徒的家庭團契都會因工作而暫時分開。禱告和工作是兩回事。禱告不應受到工作的阻礙，反之亦然。正如按照上帝的旨意，人工作六天，第七天就要在上帝面前休息，定為聖日。所以基督徒的每一天都以禱告和工作作為雙重標記，這也是上帝的旨意。禱告固然需要時間，然而白天的大部分時間是屬於工作的。只有兩者各自得到自己不可割讓的一部分，然後才可以清楚顯示兩者是融合不可分的。

輔助經文

無論做甚麼，都要從心裏做，像是給主做的，不是給人做的，因你們知道從主那裏必得著基業為賞賜；你們所事奉的乃是主基督。(西三 23～24)